

Manual de Instruções

Exclusivo para uso residencial



SAC: 0800-701-8022

www.caloi.com

sac@caloi.com

PRODUZIDO POR
C.N.P.J. 02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS

CONHEÇA A AMAZÔNIA

REV: 01 - 08/06/09 COD.: 16738




premium
club 30


TERMO DE GARANTIA

A Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

- A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
- B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada Caloi ao domicílio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
- C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manipulô, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Caloi constatar defeito de fabricação.
- D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de

instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

- E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Caloi sobre o andamento do serviço. A Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
- F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas Caloi).
- G. A Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

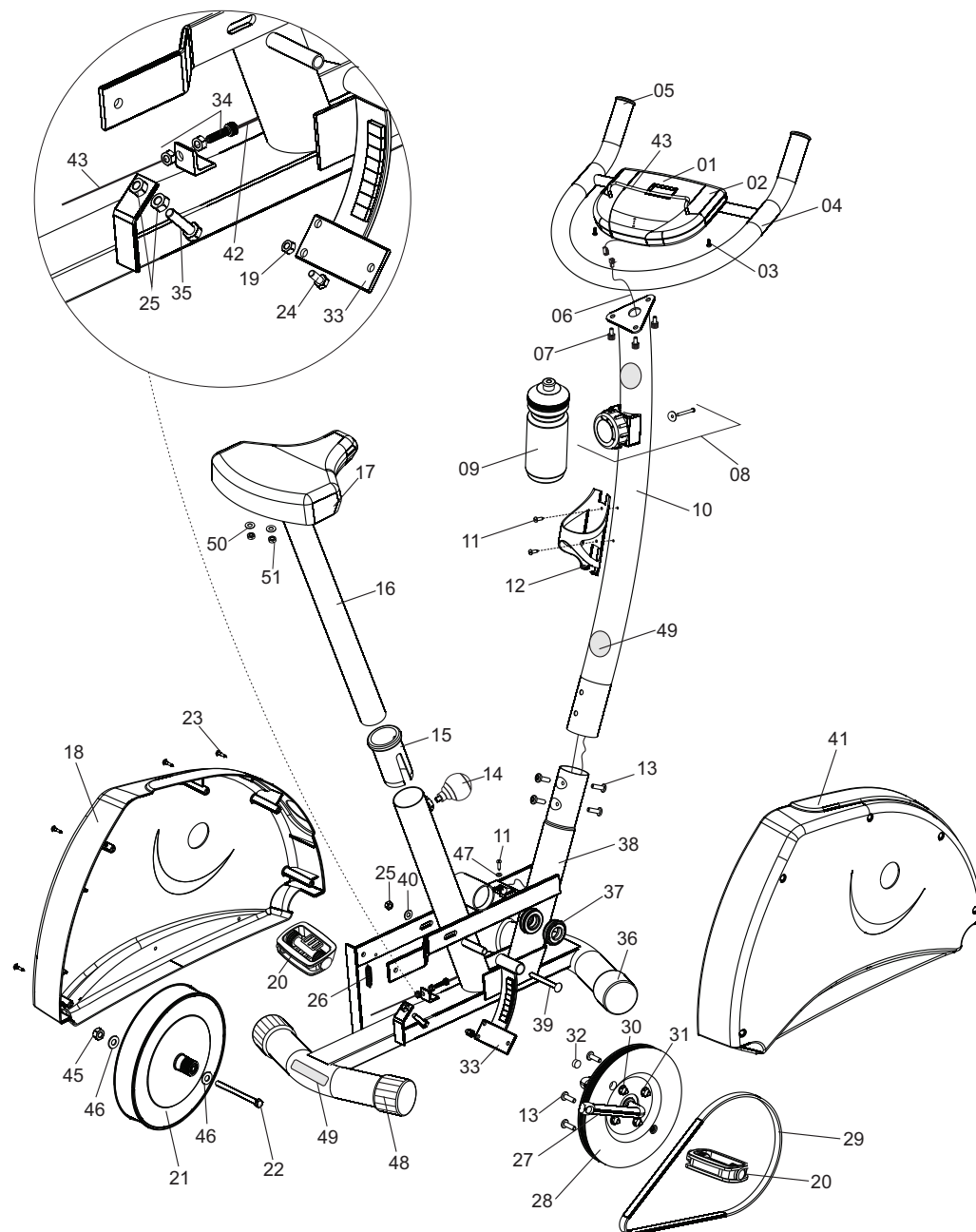
- A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

- A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Caloi tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Caloi.
- C. A Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

DESENHO EXPLODIDO



RELAÇÃO DE PEÇAS PARA REPOSIÇÃO

Pç	Descrição	Qtd.
01	Adesivo do monitor	01
02	Monitor	01
03	Parafuso 4 x 12 ZP p/ plástico	04
04	Pegador	01
05	Tampão D33 com flange Ti	02
06	Cabo sensor de velocidade	01
07	Parafuso 5/16" x 1/2" Allen ZP	03
08	Regulador de esforço 8 níveis	01
09	Garrafa	01
10	Torre	01
11	Parafuso AA 4,8 x 16 ZP	03
12	Suporte da garrafa	01
13	Parafuso 5/16" x 3/4" Casi ZP	08
14	Manípulo com regulagem	01
15	Bucha de redução	01
16	Canote	01
17	Selim	01
18	Carenagem serigrafada esquerda	01
19	Porca 1/4" UNF ZB	01
20	Par de pedal	01
21	Conjunto volante	01
22	Parafuso 5/16" x 4.1/2" SX ZB	01
23	Parafuso fixer 4,5 x 45	05
24	Parafuso 1/4" x 1/2" c/ furo radial	01
25	Porca 5/16" UNC SX ZP	03
26	Mola tração	01
27	Pedivela reto	01
28	Polia	01
29	Correia	01
30	Porca 5/16" Torque SX ZB	04
31	Arruela M8 x D17 lisa ZB	04
32	Conjunto imã redondo	01
33	Conjunto alavanca freio 8 imãs	01
34	Parafuso 1/4" UNF regulador de freio c/ 2 porcas	01
35	Parafuso 5/16" x 1.1/4" SX ZB	01
36	Tampão apoio D57 Ti	02
37	Movimento central	01
38	Estrutura cicle	01
39	Parafuso 5/16" x 3" FR	01
40	Arruela M8 x D17 Lisa ZP	01
41	Carenagem serigrafada direita	01
42	Conduíte	01
43	Cabo de aço	01
44	Porta revista	01
45	Porca 5/16" UNC SX ZB	01
46	Arruela distanciadora ZB	02
47	Arruela 1/4" x 36,5 ZB	01
48	Tampão nivelador	02
49	Adesivos	03
50	Arruela pressão 1/4" ZB	03
51	Porca M6 SX ZB	03

Parabéns! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade segurança e funcionalidade. Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência.

A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde. Motive-se e fique em forma com nossos produtos. Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente. Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica junto ao nosso representante local.

ÍNDICE

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	04
COMPONENTES E DIMENSÕES DO PRODUTO	04
MONTAGEM DO PRODUTO	05
TROCA DA PILHA	06
INSTRUÇÕES DO MONITOR	06
FUNÇÕES DO MONITOR	06
COMO PROGRAMAR A FUNÇÃO TEMPO	07
COMO PROGRAMAR SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO E MÍNIMO	07
COMO PROGRAMAR A FUNÇÃO DISTÂNCIA	09
COMO PROGRAMAR A FUNÇÃO CALORIA	09
SOLUÇÕES PRÁTICAS	10
ALONGAMENTO MUSCULAR	10
PEDALANDO	11
OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO	11
COMO SABER SUA PULSAÇÃO EM CADA ZONA DE TREINAMENTO	12
TABELA DE ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS	12
PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS	13
RELAÇÃO DE PEÇAS PARA REPOSIÇÃO	14
DESENHO EXPLODIDO	15

ATENÇÃO! Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente. O sensor de batimento cardíaco não é um instrumento médico. Vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a acuracidade da leitura dos batimentos. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA !

Antes de usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

CONSERVAÇÃO / LIMPEZA

- Este equipamento já sai de fábrica lubrificado, mas recomenda-se contactar um assistente técnico autorizado para lubrificar novamente o pedivela (Movimento Central) com graxa, de 6 em 6 meses.
- A limpeza do equipamento deve ser feita apenas com pano umedecido com água. Nunca use abrasivos, álcool ou solventes para a limpeza.
- Use sempre peças originais de reposição.
- A conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
- Mantenha distante do equipamento, crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso, evitando assim possíveis acidentes.

- Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente podem ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para se exercitar.
- Posicione o equipamento em superfície nivelada, afastado de qualquer parede o suficiente para poder se exercitar.
- Não deixe o equipamento exposto ao tempo, em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer ambiente não ventilado.
- Nunca insira objetos nas aberturas do equipamento.
- Nunca permita mais de uma pessoa sobre o equipamento ao mesmo tempo.
- Regule o esforço de forma que o exercício seja suave e uniforme.
- Não pedale com os joelhos voltados para fora e não pedale em pé. Mantenha a coluna ereta.
- O projeto é para pessoas com até 150 kg.
- As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

COMPONENTES E DIMENSÕES DO PRODUTO



Qde.	Descrição
1	Torre
1	Canote/Selim
1	Pegador/Monitor/Porta revista
2	Pilhas
1	Chave sextavada "L"
1	Manipulo
4	Parafusos para torre
3	Parafusos para pegador/monitor
1	Manual de Instruções

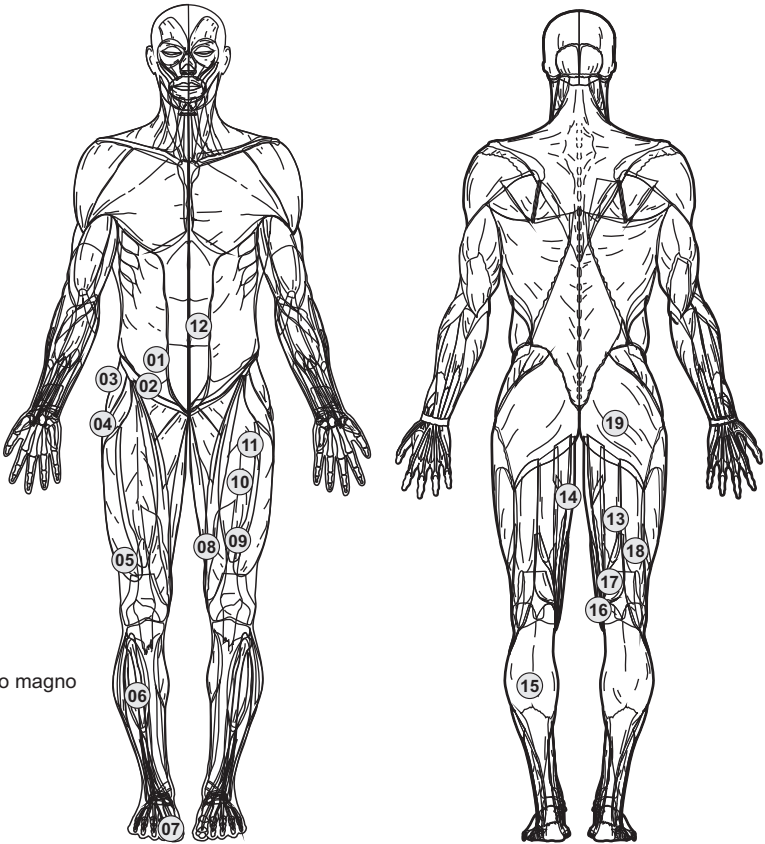
Dimensões do Produto:

Altura: 1280 mm
Largura: 455 mm
Comprimento: 1020 mm

PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

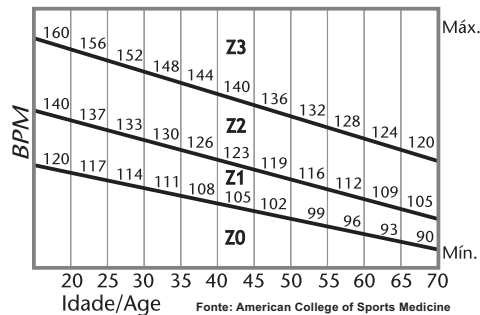
Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utilizar sua bicicleta estão abaixo:

- 01 abdominal oblíquo interno
- 02 abdominal transverso
- 03 semi-espinhal
- 04 tensor da fáscia lata
- 05 vasto lateral
- 06 tibial anterior
- 07 flexor longo do hálux
- 08 vasto medial
- 09 vasto intermédio
- 10 reto femural
- 11 quadríceps
- 12 reto abdominal
- 13 bíceps femural
- 14 adutor longo adutor curto magno
- 15 tríceps sural
- 16 semi-membranoso
- 17 semi-tendinoso
- 18 isquiotibiais
- 19 glúteo



COMO SABER SUA PULSAÇÃO EM CADA ZONA DE TREINAMENTO

Comece o exercício caminhando com velocidade e esforço baixo por cinco minutos, para o aquecimento, ativando a circulação e liberando oxigênio para os músculos. **ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, CONSULTE SEMPRE UM MÉDICO.**



13 Zona de Risco

Não é recomendado treinar acima de 80% da frequência cardíaca máxima, pois é uma zona de risco cardíaco.

12 Zona Aeróbica

Zona de treinamento cardiorespiratório, entre 70% a 80% da frequência cardíaca máxima.

11 Zona Perda de Peso

Zona de treinamento para perda de peso, cardiorespiratório, entre 60% a 70% da frequência máxima.

10 Zona de Atividade Moderada

Abaixo de 60% da frequência cardíaca máxima. É recomendada para pessoas que estão em estado inativo, condições especiais ou precisam se reabilitar de alguma dificuldade médica.

Para Zona de Treinamento Aeróbica

Ex: Pessoa de 35 anos
220 - Idade
220 - 35 = 185
Limite Inferior = 185×0.7 (70%) = **130** Batidas/mín.
Limite Superior = 185×0.8 (80%) = **148** Batidas/mín.

Para Zona de Treinamento Para Perda de Peso

Ex: Pessoa de 35 anos
220 - Idade
220 - 35 = 185
Limite Inferior = 185×0.6 (60%) = **111** Batidas/mín.
Limite Superior = 185×0.7 (70%) = **130** Batidas/mín.

Dica: Nos meses iniciais de seu programa de exercícios, mantenha o ritmo cardíaco perto do nível mínimo indicado. Após alguns meses eleve-o para a média dos valores do gráfico.

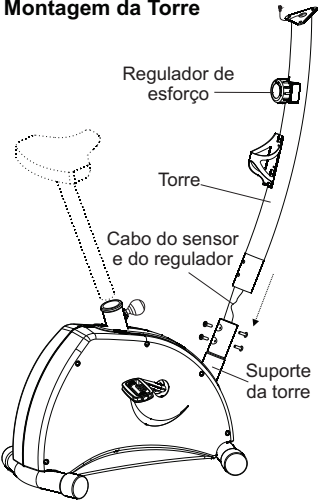
TABELA DE ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Modelo	CLB 30 PREMIUM		
Largura	455mm	Altura mín. usuário	1,50m
Comprimento	1020mm	Altura máx. usuário	2,00m
Altura	1280mm		
Peso bruto (aprox.)	26,05Kg		
Peso líquido (aprox.)	23,25Kg		
Peso máx. usuário	150Kg		
		Embalado	
		Largura	445mm
		Comprimento	730mm
		Altura	550mm

MONTAGEM DO PRODUTO

Os procedimentos de montagem e regulagem deste equipamento são muito simples, não havendo necessidade de levar o produto a uma loja da Rede Autorizada, porém se for de sua preferência, procure a Rede Autorizada mais próxima.
Coloque a caixa em local limpo e livre de objetos que possam atrapalhar a montagem do equipamento. Retire com cuidado os componentes e o equipamento da caixa.

Montagem da Torre



Retire com cuidado todo o plástico bolha que envolve o produto. Cuide para não cortar os cabos que passam dentro da torre e para não riscar o produto.

Suspenda a torre alinhando-a de forma que o regulador de esforço fique voltado para o selim, conforme a figura ao lado.

Cuidando para que o cabo do sensor e o cabo do regulador não seja danificado ou fique preso na montagem, introduza a torre no suporte da torre de maneira a alinhar as furações. Fixe a torre com os 4 parafusos, apertando-os bem com uma chave "L".

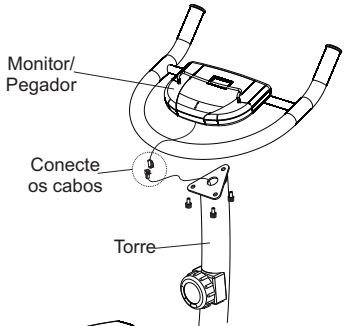
Intensidade de Esforço: O regulador permite 8 níveis de esforço. Aumentar o esforço - gire o regulador no sentido horário. Diminuir o esforço - gire o regulador no sentido anti - horário.

OBS.: Regule o esforço de tal forma à permitir um pedalar uniforme e suave, evitando esforço excessivo.

Montagem do Monitor/Pegador

Cuidando para que os cabos não fiquem amassados ou presos na montagem, conecte os cabos e introduza cuidadosamente (para não danificar) o excesso de cabos para dentro da torre, conforme a figura ao lado.

Alinhe as furações do monitor/pegador com as furações da torre e fixe com os 3 parafusos, apertando-os bem.



Montagem e Regulagem do Selim

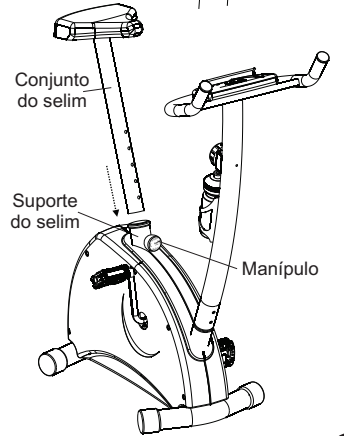
Introduza o conjunto do selim no suporte e encaixe o manípulo em um dos 5 níveis existentes de acordo com a altura desejada.

Gire o manípulo no sentido horário apertando - o levemente, sem forçá-lo.

Para alterar a altura, gire o manípulo no sentido anti- horário e puxe-o . Ajuste a altura desejada, solte e gire o manípulo no sentido horário apertando - o levemente sem forçá-lo.

Regule a altura do selim de forma que, quando o pedal estiver na posição mais baixa a perna esteja quase esticada.

Dica : Posicionando-se ao lado do equipamento, o selim deve ficar na altura do seu quadril.



TROCA DA PILHA

Sempre que o monitor estiver ligado, o símbolo da bateria (pilha) será mostrado na parte superior do display, não importando o modo de trabalho do monitor (modo ativo ou programação).



Carga completa
(Situação normal)

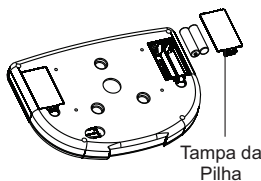


Meia carga
(Providenciar nova pilha)



Realizar troca da pilha
ao término do exercício

Retire a tampa da pilha. Coloque as pilhas AA, atentando para a posição correta dos pólos (Positivo/Negativo). Ao substituir as pilhas AA, dê preferência à pilhas alcalinas (maior durabilidade). Em seguida, recoloque a tampa da pilha.



Tampa da
Pilha

Importante: Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.

INSTRUÇÕES DO MONITOR

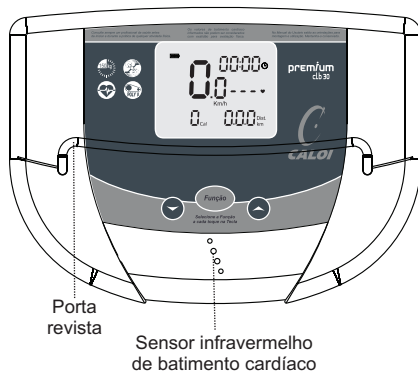
- Ao iniciar o exercício, o monitor liga automaticamente acendendo todos os campos no display. O monitor desligará após aproximadamente 2 minutos quando o equipamento já não estiver mais em uso e nenhuma tecla do monitor for mais pressionada para economizar pilhas.

- Reiniciando o exercício antes do monitor desligar, os valores Time, Dist, Cal e Odo serão incrementados a partir dos valores mostrados no display, pois considera-se que o exercício esteja sendo continuado.

- Para zerar as funções do monitor, pressione a tecla FUNÇÃO por aproximadamente 5 segundos.

- Ao desligar o monitor todos os valores (exceto odômetro) serão zerados. Só volta a operar quando alguma tecla for pressionada ou quando o usuário iniciar o uso do equipamento.

- No display do monitor há uma fina película protetora. Retire - a para uma melhor visibilidade.



Porta
revista

Sensor infravermelho
de batimento cardíaco

FUNÇÃO - Seleciona as funções na tela.

FUNÇÕES DO MONITOR

VELOCIDADE "Km/h" - Marca a velocidade de treinamento em km/h. Caso a velocidade não apareça no visor, verifique se o plugue do sensor de velocidade está bem conectado na parte inferior do monitor.

TIMER "⌚" - Faz a contagem progressiva (ou regressiva quando programado) do tempo, com incremento de um em um segundo.

DISTÂNCIA "Dist" - Faz a contagem progressiva (ou regressiva quando programado) da distância percorrida, em quilômetros.

CALORIAS "Cal" - Faz a contagem progressiva (ou regressiva quando programado) de quantidade de calorias queimadas durante o exercício.

ODÔMETRO "Odo" - Esta função, acumula todas as distâncias percorridas, de todas as sessões de exercícios, semelhante ao odômetro de um automóvel. Esta função somente é zerada com a retirada das pilhas.

PULSE "♥" - Esta função permite o monitoramento do seu coração, realizando a contagem em batimentos por minuto (BPM). Para fazer a programação e a leitura correta de seu batimento cardíaco, siga as instruções do item "Como programar seu batimento cardíaco máximo e mínimo".

Braços

Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.



Ombros

Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.



Ombros

Passar o braço à frente do corpo e pressionar em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.



Braços

Elevar os braços para cima com as mãos entrelaçadas, forçando para cima e alongando a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.



Pescoço

Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.



Punhos

Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.



PEDALANDO

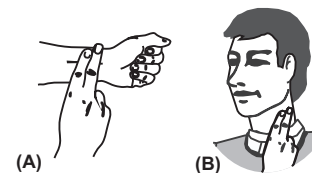
- Inicie o exercício pedalando com velocidade e esforço baixo durante 5 minutos para o aquecimento, ativando a circulação e liberando oxigênio para os músculos.

- Tenha uma dieta alimentar orientada por médico ou nutricionista. Não coma 30 minutos antes ou após os exercícios.

- A respiração correta é vital à qualquer exercício. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos no seu punho (A) ou no pescoço (veja carótida) (B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.



(A)

(B)

SOLUÇÕES PRÁTICAS

O Serviço de Assistência Técnica, está à sua disposição na ocorrência de qualquer irregularidade.

OCORRÊNCIA	CAUSA	SOLUÇÃO
Folga no Pedivela	Componentes do movimento central frouxo.	Apertar corretamente o conjunto.
Ruído no Pedal	Pedal frouxo.	Apertar os pedais corretamente.
	Pedal gasto.	Efetuar a troca.
Monitor não liga	Pilhas fracas.	Substitua as pilhas.
	Plugue do sensor conectado incorretamente.	Conecte o plugue.
Display fraco, faltando dígitos ou piscando Símbolo da bateria vazio piscando	Pilhas fracas.	Substitua as pilhas.
Indicação de batimento cardíaco instável	Dedo mal apoiado ou pressão do dedo muito forte ou muito fraca.	Posicione melhor o dedo no sensor infravermelho de batimento cardíaco.
Mais de 12 segundos para mostrar seu batimento cardíaco	Dedo mexendo muito ou pressão do dedo muito forte ou muito fraca.	Alivie ou aumente a pressão do dedo.
Indicação irregular de batimento cardíaco	Posicionamento incorreto do dedo	Veja instruções neste manual
	Pressão incorreta do dedo	Veja instruções neste manual
	Pilhas fracas	Substitua as pilhas

ALONGAMENTO MUSCULAR

Constitui uma parte importante de todo o programa de exercícios. Realize alongamentos antes e depois das sessões de exercícios durante 5 a 10 minutos. O alongamento prévio aquece os músculos, o alongamento posterior auxilia a evitar dores musculares e aumenta a flexibilidade.

Pernas

Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.



Coluna e Pernas

Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.



Quadríceps

Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.



Extensão das Pernas

Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.



COMO PROGRAMAR A FUNÇÃO TEMPO

- 1 - Pressione uma vez a tecla FUNÇÃO e aparecerá piscando no display o valor "00:00" e o símbolo relógio.
- 2 - Pressione uma vez a tecla ou e aparecerá no display o valor recomendado (default) de tempo. Para alterar esse valor pressione a tecla ou . Confirme a programação pressionando a tecla FUNÇÃO ou aguarde aproximadamente 8 segundos. O display mostrará a contagem regressiva de tempo e quando atingir o valor "00:00" este ficará piscando por aproximadamente 15 segundos até que seja pressionada a tecla FUNÇÃO permitindo fazer nova programação de tempo. Caso não seja inserido nenhum valor durante os 15 segundos, o display automaticamente mostrará contagem progressiva de tempo a partir do valor programado anteriormente.



Obs.: Caso não seja programado nenhum valor de tempo o display voltará a mostrar todos os campos e a contagem de tempo será progressiva.

COMO PROGRAMAR SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO E MÍNIMO

- 1 - Pressione a tecla FUNÇÃO até aparecer piscando no display o valor "0" e o símbolo coração.
- 2 - Pressione uma vez a tecla ou e aparecerá no display o valor máximo default para o batimento cardíaco (80 BPM). Para alterar esse valor pressione a tecla ou .
- 3 - Pressione a tecla FUNÇÃO e aparecerá no display o valor mínimo default para o batimento cardíaco (60 BPM). Para alterar esse valor pressione a tecla ou . Para confirmar a programação, pressione a tecla FUNÇÃO ou aguarde aproximadamente 8 segundos.



Dica: conheça seu batimento cardíaco máximo e mínimo no item "Como saber sua pulsação em cada zona de treinamento" na página 12 deste manual.

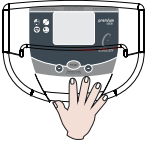
- 4 - Para fazer a leitura do seu batimento cardíaco, posicione (conforme quadro 1 página 08) suavemente o dedo nos quatro pontos do sensor infra-vermelho sendo que o dedo deverá cobrir tanto os dois contatos metálicos quanto os dois sensores infravermelhos. Aparecerá no display 3 hífenes (---) e quando o sensor receber sinal o símbolo coração começará a piscar e em seguida o display mostrará o valor do batimento cardíaco.
- Após o display mostrar o valor do batimento cardíaco e o sensor parar de receber sinal, ficará piscando por aproximadamente 10 segundos o último valor mostrado no display .
- No caso de leituras incoerentes o display mostrará o último valor piscando por aproximadamente 10 segundos. Após esse tempo o display retornará a mostrar o valor do batimento cardíaco atualizado. Sempre que o dedo estiver no sensor, o display mostrará o valor do batimento cardíaco.

Importante:
* Não pressione demais o dedo sobre os sensores, pois isso estrangulará os vasos sanguíneos dificultando a leitura dos batimentos ou mostrando valores incorretos/incoerentes.

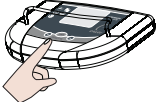
* Ao pressionar ou posicionar o dedo sobre os sensores, nem a ponta do dedo e nem a unha deverão ficar esbranquiçados ou arroxeados. Se isto ocorrer significa que o usuário está pressionando demais os sensores.



1º Opção:
Dedo médio apoiado suavemente no sensor e outros 2 dedos apoiados firmemente na carenagem.



2º Opção:
Dedo indicador apoiado suavemente no sensor. Dedo médio e anelar apoiados firmemente na carenagem.



3º Opção:
Apenas um dedo apoiado em 3 pontos:
- Ponta do dedo na carenagem;
- Parte média do dedo no sensor;
- Parte anterior do dedo na carenagem.



ERRADO:
- Dedo não apoiado;
- Dedo inclinado;
- Ponta do dedo no sensor;
- Sensor muito pressionado;
- Pressão instável;
- Pressão sem controle;
- Dedo trêmulo;
- Apoio com a unha;
- Não apoiado.

Recomendações

- Procure descobrir qual é o seu dedo em que a leitura do batimento cardíaco seja a melhor possível.
- Teste com os dedos preferenciais (médio, indicador e anelar). Use o polegar ou o mindinho somente em último caso.
- Teste tanto com mão direita como com a mão esquerda.
- Posicione firmemente sobre a carenagem pelo menos mais 2 dedos, para servirem de apoio durante o exercício.
- Evite medir utilizando dedo com pele grossa, com cortes ou com ferimentos, pois podem dificultar a medição e indicar valores incorretos.

Quadro 1 - Posicionamento dos dedos no sensor.

Notas Importantes!

- Os valores informados no monitor são referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica. Oscilações de ± 5 bpm são normais devido a carga a que o coração é submetido durante o exercício.
- Se programar Pulse Máximo e a leitura do batimento cardíaco estiver acima do limite superior programado, o valor e a descrição "Max." ficarão piscando no display indicando que o usuário deve reduzir a velocidade ou esforço, para diminuir a frequência cardíaca.
- Se programar Pulse Mínimo e a leitura do batimento cardíaco estiver abaixo do limite inferior programado, o valor e a descrição "Min." ficarão piscando no display indicando que o usuário deve aumentar a velocidade ou esforço, para atingir a frequência cardíaca.
- Durante dias frios você poderá ter dificuldades para fazer a leitura do batimento cardíaco (leitura baixa), pois com as mãos frias diminui a pressão sanguínea na ponta dos dedos. Após alguns minutos de exercícios, a pressão sanguínea aumentará e a leitura de seus batimentos ficará coerente.
- Dependendo da espessura e da cor da pele do usuário, o valor do batimento cardíaco será mostrado entre 5 e 15 segundos após o dedo ser posicionado sobre o sensor.
- A precisão do valor do batimento cardíaco melhora após alguns segundos do primeiro valor mostrado.
- OS MONITORES TEM UM RECURSO MUITO BOM PARA DIAGNOSTICAR SE O DEDO ESTÁ CORRETAMENTE POSICIONADO E PRESSIONADO: o símbolo coração, que deve piscar uma vez a cada batimento cardíaco.
- Para fazer medições confiáveis, logo ao posicionar o dedo para medir o batimento cardíaco, bem como durante as medições, observe a sequência das piscadas do símbolo coração.

- Batimento cardíaco estável ou coerente é aquele que segue uma sequência constante e coerente.
Ex: ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ resulta em medição boa, pois a repetição da piscada obedece intervalos bem definidos.
Ex: ♥♥ ♥♥♥♥♥ resulta em medição ruim, pois a repetição da piscada é irregular.

- Se a piscada do símbolo coração não seguir uma sequência bem definida, constante, seus intervalos são ora muito próximos (rápidos) ora longos (lentos), o valor do batimento cardíaco mostrado no display provavelmente estará errado, APESAR DO MONITOR ESTAR FUNCIONANDO CORRETAMENTE.
- Se a piscada do símbolo coração for irregular, o monitor pode interpretar que o valor do batimento cardíaco está muito baixo ou muito alto. Então, verifique se o dedo sobre o sensor está bem posicionado.
- Se durante a medição, ocorrer algum intervalo que seja irregular, mas posteriormente continuar regular, pode ocorrer que alguma indicação venha a variar, mas alguns segundos após, os valores voltam a estabilizar.

COMO PROGRAMAR A FUNÇÃO DISTÂNCIA

1 - Pressione a tecla FUNÇÃO até aparecer piscando no display o valor "0" e os símbolos "Dist" e "Km".



2 - Pressione uma vez a tecla . Para alterar o valor pressione a tecla ou . Para confirmar a programação pressione a tecla FUNÇÃO ou aguarde aproximadamente 8 segundos. O display mostrará a contagem regressiva da distância e quando atingir o valor "0.00" este ficará piscando por aproximadamente 15 segundos até que seja pressionada a tecla FUNÇÃO permitindo fazer nova programação de tempo. Caso não seja inserido nenhum valor durante os 15 segundos, o display automaticamente mostrará contagem regressiva da distância a partir do valor programado anteriormente.



Obs.: Caso não seja programado nenhum valor de distância o display voltará a mostrar todos os campos e a contagem da distância será progressiva.

Para visualizar a função Odômetro pressione a tecla FUNÇÃO até aparecer piscando no display o valor "0" e os símbolos "Dist" e "Km". Pressione uma vez a tecla e o display mostrará o valor acumulado da distância.

COMO PROGRAMAR A FUNÇÃO CALORIA

1 - Pressione a tecla FUNÇÃO até aparecer piscando no display o valor "0" e o símbolo "Cal".



2 - Pressione a tecla ou para inserir o valor de caloria desejado. Para confirmar a programação pressione a tecla FUNÇÃO ou aguarde aproximadamente 8 segundos. O display mostrará a contagem regressiva de caloria e quando atingir o valor "0" este ficará piscando por aproximadamente 15 segundos até que seja pressionada a tecla FUNÇÃO permitindo fazer nova programação de caloria. Caso não seja inserido nenhum valor durante os 15 segundos, o display automaticamente mostrará contagem progressiva de caloria a partir do valor programado anteriormente.



Obs.: Caso não seja programado nenhum valor de caloria o display voltará a mostrar todos os campos e a contagem de caloria será progressiva.